

Das neue VHS-Programm für das Herbst-/Wintersemester 2026 ist da!

Amtenhausen – ein fast vergessenes Kloster

An die Geschichte des ehemaligen Klosters Amtenhausen, das von 1102 bis 1803 das bedeutendste Kloster der Baar war, erinnert heute kaum noch etwas. Erfahren Sie auf einer spannenden Exkursion durch das fürstenbergische Areal, warum das Andenken an die selige Beatrix (verstorben am 1. Januar 1111) trotzdem über 900 Jahre lebendig blieb – und was bis heute seine "Wurzeln" in Amtenhausen hat. Abgerundet wird der gemeinsame Nachmittag mit Cocktails (mit oder ohne Alkohol) aus der Brennerei Amtenhausen und einem herzhaften, üppigen und gemütlichen Vesper.

Beatrix Tavlarios führt Sie durch die Jahrhunderte dieser faszinierenden Geschichte. Ein Genuss für die ganze Familie!

IM11535XT

Sonntag, 15.11.2026, 14:30 - 17:00 Uhr

Immendingen, Treffpunkt: Amtenhausen, Klosterhof 10

Leitung: Beatrix Tavlarios

Gebühr: 34,00 €

++inkl. Verköstigung; Kinder: 14,00 € (inkl. Verköstigung)

Anmeldung erforderlich

Das Heimatmuseum Immendingen - Entdecken Sie die Geschichte Immendingens

Erleben Sie bei einer Führung durch das Heimatmuseum Immendingen eine faszinierende Reise durch die Zeitgeschichte unserer Gemeinde. Historische Urkunden aus den Jahren 880, 973 und 1101 erzählen von den ersten Erwähnungen von Ippingen, Zimmern und Immendingen. Erinnerungen an das ehemalige Kloster Amtenhausen, Exponate aus der ehemaligen Gießerei und Maschinenfabrik sowie einzigartige Fossilfunde vom Höwenegg machen den Besuch zu einem spannenden Erlebnis für Jung und Alt.

Tauchen Sie ein in die Vergangenheit – Der Immendinger Gästeführer Uli Eschle heißt Sie herzlich willkommen!

Treffpunkt: Heimatmuseum Immendingen, Hindenburgstraße 2

IM20322TX

Sonntag, 18.10.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

Heimatmuseum, Hindenburgstraße 2

Leitung: Uli Eschle

Gebühr: 9,00 €

Anmeldung erforderlich

Grundlagen des Malens

Eigene bildnerische Ideen malerisch und gestalterisch umzusetzen, der eigenen Kreativität Raum zu geben, macht Freude. Durch die Vermittlung wichtiger Pinsel-, Spachtel- und Maltechniken sowie der Feinheiten des Bildaufbaus ermöglicht der Kursleiter jedem Teilnehmenden, ein individuelles Werk zu schaffen. Pinsel, Acrylfarben, Leinwand (30x50cm) und ein Wasserglas sind mitzubringen.

IM20516

Ab Mittwoch, 30.09.2026

immer mittwochs, 8-mal in Folge

von 17:00 - 19:15 Uhr

Schlossschule (vhs-Turm), Jahnstraße 1, Raum 019

Kleingruppe

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch kleine, achtsame Bewegungsabläufe auf spielerische Art, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, davon allmählich abzurücken und neue, leichtere, effizientere Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren und einzusetzen. Anstrengung, Steifheit und Schmerzen verringern sich, die Beweglichkeit und damit auch die Freude daran nimmt wieder zu. Mittels verfeinerter Wahrnehmungsfähigkeiten erweitern Sie Ihr Denk- und Handlungsverhalten. Bitte eine weiche Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

IM30100 - **BEREITS AUSGEBUCHT!!!**

Ab Mittwoch, 30.09.2026

immer mittwochs, 10-mal in Folge

von 17:00 – 18:00 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30101 - **BEREITS AUSGEBUCHT!!!**

Ab Mittwoch, 30.09.2026

immer mittwochs, 10-mal in Folge

von 18:15 – 19:15 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße. 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30102 - **BEREITS AUSGEBUCHT!!!**

Ab Donnerstag, 01.10.2026

immer donnerstags, 10-mal in Folge

von 17:30 – 18:30 Uhr

Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3

Kleingruppe

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30103 - BEREITS AUSGEBUCHT!!!

Ab Donnerstag, 01.10.2026
immer donnerstags, 10-mal in Folge
von 18:45 – 19:45 Uhr
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstraße 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Yoga

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Auch für Anfänger geeignet. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, (Meditations-)kissen und rutschfeste Socken

IM30115: für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Ab Dienstag, 22.09.2026
immer dienstags 12-mal in Folge
von 18:00 - 19:15 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

IM30117

Ab Montag, 28.09.2026
immer montags 12-mal in Folge
von 19:00- 20:30 Uhr
Kindertagesstätte, Im Donaupark 2
Leitung: Karin Leibinger
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Flow Yoga für Einsteigerinnen

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken

IM30118

Ab Donnerstag, 01.10.2026
immer donnerstags 16-mal in Folge,
von 18:00-19:00 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Vinyasa Yoga - *BEREITS AUSGEBUCHT!!!*

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller, dynamischer und fließender Yogastil, bei dem die Atmung mit der Bewegung synchronisiert wird. Dadurch wird neben Ausdauer, Kraft und Flexibilität auch der Geist geschult. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck oder Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen. Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk.

IM30119 für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Ab Donnerstag, 01.10.2026
immer donnerstags 16-mal in Folge,
von 19:15 -20:15 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Kleingruppe
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Kundalini Yoga

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken

IM30121

Ab Montag, 28.09.2026
immer montags 15-mal in Folge
von 17:30- 19:00 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Leitung: N.N.
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

IM30120

Ab Montag, 28.09.2026
immer montags 15-mal in Folge
von 19:15- 20:45 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstraße 7
Leitung: N.N.
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Allgemeine Kräftigung, Dehnung und Steigerung der Beweglichkeit

– *BEREITS AUSGEBUCHT*

Nach einer intensiven Aufwärmphase wird mit dem Eigengewicht und teilweise mit kleineren Geräten wie Gummibändern, Stäben oder Bällen der gesamte Körper gekräftigt und stabilisiert. Auf einen physiologischen Bewegungsablauf wird geachtet. Am Ende der Stunde wird die Ganzkörperdehnung einen positiven Effekt auf das gesamte Training haben.

Bitte mitbringen: gute Hallenschuhe, Schlappchen oder Anti-Rutsch-Socken, Getränk und eine eigene Gymnastikmatte. Wer keine eigene Matte hat, bringt ein großes Handtuch mit. Kleingeräte sind vorhanden.

IM30206

Ab Mittwoch, 23.09.2026

immer mittwochs 16-mal in Folge
von 18:00 - 19:00 Uhr
Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum
Leitung: Marion Setz
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszene zusammensetzt. Dieser Tanz- und Fitness-Trend wurde vom Kolumbianer Beto Perez entwickelt, der als Choreograf für internationale Pop-Stars tätig ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk

IM30211

Ab Mittwoch, 30.09.2026
immer mittwochs 14-mal in Folge
von 19:15 - 20:15 Uhr
Sporthalle, Bachzimmerer Straße 25, Gymnastikraum
Leitung: Yvonne Frank
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Formulare zur Anmeldung für die oben genannten Kurse und Veranstaltungen finden Sie im Programmheft der Volkshochschule, welches auch im Bürgerservice erhältlich ist, oder auf unserer Homepage unter www.immendingen.de/LebeninImmendingen/VHS.